

건강 칼럼

오미크론 후유증 대처법

오미크론 확진자 수가 극에 달하고 있다. 지난 2월 중순부터 하루 확진자 수가 10만명을 넘기 시작하더니 최근에는 60만을 넘기도 하였다. 요즘은 격리기간 7일을 계산하면 하루에 대략 400만-500만 명의 확진자와 등거인이 격리되어 활동의 제한을 받고 있다.

누적 확진자수가 1200만명에 가까워짐으로써 무증상 감염자까지 생각한다면 2000만명 정도가 감염되었다고 유추할 수 있다. 진정한 위드코로나 시대인 것 같다. 대한민국 국민의 수가 5000만명이라고 생각하면 약 40%정도는 감염이 되었다가 증상을 회복하였다고 할 수 있다.

많은 사람이 2차, 3차 백신을 맞았는데도 오미크론, 코로나9에 감염이 된 것을 생각하면 백신의 효과에 대한 의심이 생긴다. 이제 집단면역의 효과가 나타나기 시작하며 코로나9의 종말도 멀지 않은 것 같다. 많은 사람들이 독감과 같이 가볍게 지나는 사람이 있는가 하면 후유증으로 고생하는 사람도 많다. 감염이 되어도 빠른 회복이 필요한 때이다. 오미크론의 후유증은 무엇인가?

말이 알려진 후유증으로는 발열, 미끈 기침, 두통, 어지러움, 미각, 후각 상실, 무기력, 피로감, 호흡곤란, 흉통, 심혈관질환 등의 증세들이 있다. 이중에 발열, 미끈 기침, 두통, 어지러움, 미각, 후각상실 등의 증세들은 코로나에 감염이 되었을 때 열과 바이러스로 손상이 되어 열이 남아 있거나 열이 계속 오르는 후유증이 다.

폐, 기관지, 후각, 미각이 열로 인하여 손상되었을 확률이 높다. 흉통, 호흡곤란, 심혈관질환은 감염 시에 심, 폐, 기관지에 손상을 주어 심폐



김수범
우리한의원장

기능이 저하된 것이다. 무기력, 어지러움, 피로감은 감염 후에 체력의 손실이 많았거나 평소 약한 사람들에게 감염이 되어 체력이 극도로 허약해진 경우가 많다.

오미크론 후유증에 어떻게 대처해야 하나?

발열이 있거나 다른 기침을 하거나 두통, 어지러움은 아직도 열이 계속 오르거나 남은 경우이다. 한의약에서는 폐, 기관지, 두부의 열을 내려주는 한약을 쓴다. 음식으로는 신선한 야채, 과일, 견과류, 생선, 해물류, 해조류 등이 좋으며, 술, 기름기, 육류, 고 열량의 음식, 매운 음식 등은 피해야 한다. 미각, 후각이 상실된 경우도 열로 인하여 손상이 된 경우가 많으므로 열을 내려서 후유증을 최소화 하는 것이 필요하다.

호흡곤란, 흉통, 심혈관질환이 있다면 폐, 기관지, 신장에 열이나 바이러스에 의하여 손상되었을 경우가 많다. 한의약에서는 폐, 기관지는 열을 내리고 윤기있게 하고, 심장은 열을 내리고 심혈관의 혈액순환을 도와주는 치료를 한다. 음식에서는 폐와 기관지의 회복을 위하여 도라지, 더덕, 배 등과 호도, 잣, 땅콩, 밤 등의 견과류, 신선한과일, 야채 등이 좋다. 신장의 열을 내리고 혈액순환을 돕기 위해서는 야채, 과일, 콩류, 버섯류, 생선류, 해물류 등이

좋으나, 기름진 음식, 튀긴 음식, 육류, 가공식품, 인스턴트식품, 패스트푸드, 과자, 스낵, 트랜스지방이 많은 음식 등은 피하는 것이 좋다.

무기력하고 어지럽고 피곤하다면 체력이 많이 떨어진 경우다. 한의약에서는 면역기능을 돕거나 기혈을 보하거나 정력을 보충한다. 사상체질에서는 약한 장기를 보해주는 치료법을 쓴다. 음식으로는 소화기능이 약한 소음인은 비장을 보해주고 양기를 돕는 산계탕, 양고기, 추어탕 등이 좋다. 열이 많은 소음인은 신장을 보하고 음기를 보충하는 돼지고기, 돼지뼈장국, 오리고기, 해삼, 새우 등의 보해주는 음식이 좋다. 비만하고 습과 열이 많은 태음인은 폐를 보하고 발산을 시키는 소고기, 푸리곰팡, 장어, 대구탕 등이 좋다. 상기가 잘 되는 태양인은 간을 보하고 화를 내리는 뽕어탕, 새우 등이 좋다. 또한 빠른 회복을 위해서는 일상생활에서 면역기능을 강화하여야 한다.

면역강화법에는 어떤 것이 있을까?

첫째, 꾸준한 운동, 걷기 등으로 체력을 단련해야 한다. 둘째, 자연식위주의 음식을 먹어야 한다. 열이 생기고 혈액순환을 막는 술, 육류, 기름진 음식, 패스트푸드, 튀김음식, 인스턴트, 가공식품, 트랜스지방음식은 피하고, 콩류, 생선, 야채, 통곡류, 해조류, 과일 등의 자연식품이 많다. 셋째, 충분한 수면과 휴식을 취하여 면역력이 빨리 회복하게 하여야 한다. 넷째, 바른 자세를 하여야 한다. 굽은등, 거북목, 일자목인 경우에는 흉곽을 누르면 심장과 폐가 눌려 심, 폐의 기능이 저하되므로 바른 자세가 필요하다. 다섯째, 충분한 수면과 휴식을 취하여 면역력이 빨리 회복하게 하여야 한다. 여섯째, 과도한 성생활을 피한다. 한의학에서 정액(精)으로서 선천적인 힘의 원천이며 면역력의 근본이므로 과도한 성생활은 정력을 소모하여 면역력을 떨어뜨린다. 일곱째, 항생제의 남용을 피해야 한다. 과도한 항생제 남용은 외부 질병에 대항하는 면역력이 저하시킨다. 새로운 변종바이러스에 대처하기가 힘들어진다. 여덟째, 환경, 날씨의 과잉보호는 피한다. 과잉보호로 외부 환경에 적응을 못하면 코로나 등의 각종 질병에 대한 저항력이 떨어져 쉽게 감염될 수 있다. 아홉째, 질병이 발생하면 빨리 치료한다. 질병 시에 오미크론에 감염되기 쉬우므로 빨리 병을 치료하여 감염과 체력저하를 막고 면역력을 유지시킨다. 열째, 빠른 회복을 위해서는 사상체질학적, 한의학적 면역강화 한약, 공진단, 보약 등이 필요하다. 태음인은 폐의 기능을 강화하고, 소음인은 위, 소화기의 기능을 강화하고, 태양인은 간의 기능을 강화한다.

스지방음식은 피하고, 콩류, 생선, 야채, 통곡류, 해조류, 과일 등의 자연식품이 좋다.

셋째, 정신적으로 편안해야 한다. 스트레스, 긴장, 분노, 화병 등은 피하고, 항상 마음을 안정하고 욕심을 적게 하고 기(氣)를 단정적으로 내려서 면역력을 강화한다.

넷째, 바른 자세를 하여야 한다. 굽은등, 거북목, 일자목인 경우에는 흉곽을 누르면 심장과 폐가 눌려 심, 폐의 기능이 저하되므로 바른 자세가 필요하다.

다섯째, 충분한 수면과 휴식을 취하여 면역력이 빨리 회복하게 하여야 한다.

여섯째, 과도한 성생활을 피한다. 한의학에서 정액(精)으로서 선천적인 힘의 원천이며 면역력의 근본이므로 과도한 성생활은 정력을 소모하여 면역력을 떨어뜨린다.

일곱째, 항생제의 남용을 피해야 한다. 과도한 항생제 남용은 외부 질병에 대항하는 면역력이 저하시킨다. 새로운 변종바이러스에 대처하기가 힘들어진다.

여덟째, 환경, 날씨의 과잉보호는 피한다. 과잉보호로 외부 환경에 적응을 못하면 코로나 등의 각종 질병에 대한 저항력이 떨어져 쉽게 감염될 수 있다.

아홉째, 질병이 발생하면 빨리 치료한다. 질병 시에 오미크론에 감염되기 쉬우므로 빨리 병을 치료하여 감염과 체력저하를 막고 면역력을 유지시킨다.

열째, 빠른 회복을 위해서는 사상체질학적, 한의학적 면역강화 한약, 공진단, 보약 등이 필요하다. 태음인은 폐의 기능을 강화하고, 소음인은 위, 소화기의 기능을 강화하고, 태양인은 간의 기능을 강화한다.

되었으며, 신호 위반, 중앙선 침범, 보도 주행, 보행자 보호위반 등은 동일하게 3만원, 그리고 범칙금 단원을 부과하던 지정차로 위반도 변경없이 단원의 범칙금이 부과된다. 개인형 이동장치로 보도주행 중 보행자 인명피해 발생시 12대 중과실 전자 주의의무(동승자 탑승금지, 안전모 착용, 등화장치 작동, 과로 및 약물 등 운전) 위반시 20만원 이하의 범칙금 또는 과태료가 부과된다. 기존 범칙금 3만원을 부과하던 단 순 읍유운전(측정불응 10만원)은 3만원(측정 불응은 13만원)으로 변경

기고문

개인형 이동장치(FM) 주의의무 강화 시행

최근 이용자가 급증하면서 교통사고도 함께 증가하고 있는 개인형 이동장치(PM, Personal Mobility, 전기를 동력으로 사용하는 1인용 교통수단으로 원동기 장치 자전거 중 최고속도 25km/h 미만, 총중량 30kg 미만)의 법적 규제 필요성이 제기되어 전년도 5.13일부터 주의의무가 강화되어 시행되고 있다. 도내에서 발생한 최근 3년 평균 PM 사고는 14건으로, 사망 0.7명, 부

상 14.7명이 발생했다. 개인형 이동장치의 종류에는 전동킥보드, 전동이동평행자, 전동기의 동력만으로 움직일 수 있는 자전거 등이 있다. 개정된 도로교통법에는 전기자전거와 동일한 규격 충족 시 개인형 이동장치의 법적 지위를 가지며, 현행 도로교통법과 같이 자전거 도로 통행 원칙으로 보도 통행 불가하며, 도로가 없을 시에는 도로 우측 가장자

리로 통행할 수 있다. 개인형 이동장치 면허(원동기면허 이상)가 신설될 예정이며, 무면허 운전, 어린이 운전시 보호장치별과 운전자 주의의무(동승자 탑승금지, 안전모 착용, 등화장치 작동, 과로 및 약물 등 운전) 위반시 20만원 이하의 범칙금 또는 과태료가 부과된다. 기존 범칙금 3만원을 부과하던 단 순 읍유운전(측정불응은 10만원)은 3만원(측정 불응은 13만원)으로 변경

사설

전주공동체 라디오 방송국

'전주공동체 라디오 방송국'이 올 연말 안에 문을 연다. 전주공동체라디오 방송 공간은 전주역 앞 대로에 조성한 전주 첫 마중길에 들어선다. 전주 첫 마중길은 전주역에서 명주골 사거리까지 백제대로 850m 구간이다. 이곳의 차선은 이미 기존 8차선에서 6차선으로 줄었다. 대신 도로 중앙에 폭 15~20m의 광장과 원터 등을 조성해 '문화 공간'으로 바꾸었다.

'전주공동체라디오' 방송국은 금화빌딩 4층에 전용 면적 130㎡ 규모로 들어선다. 방송실·소통 공간·동부권역 공동체를 위한 마을공동체 미디어 교육 및 회의 공간도 마련된다. 방송국에서는 시민들이 직접 재난 및 기상 정보를 전하고 정기적으로 동네 역사와 지역 문화를 소개한다. 아동·청소년, 장애인, 다문화 가족 등 기존 미디어에서 소외된 시민들이 참여하는 프로그램도 주 1회 이상 편성할 방침이다. '전주공동체라디오'는 공유재

산 입대를 통한 단체 운영 방식이 적용된다.

이미 3월까지 방송국을 운영할 단체를 선정했다. 그리고 올 상반기 중 리프텔링 공사를 진행할 계획이다.

공동체 정신과 끈끈한 사회적 연대가 있는 도시는 어떤 위기가 닥쳐와도 흔들림 없고 지속 가능한 도시가 될 수 있다. 앞으로 동네 구석구석의 소식을 전하고 지역의 현안을 자유롭게 나눌 수 있어야 할 것이다.

지역 소통 창구 및 공동체와 주민들이 직접 참여할 수 있는 통로를 구축하는 일이 중요하다. 시민들이 직접 방송을 제작하고 소식을 전달하는 공동체 라디오가 되도록 활성화시켜야 한다.

다양한 목소리에 귀를 기울이고 공동체 정신과 사회적 연대도 키워야 한다. 다양한 소식을 전달하고 동네 현안을 자유롭게 나눌 수 있는 방송국이 되어야 할 것이다. 전주공동체라디오 방송을 통해 시민 참여 공간이 커지기를 바란다.

인수위 지역균형발전특위 정운천

정운천 국민의힘 국회의원이 지역균형발전특별위원회 부위원장에 임명됐다. 정 부위원장은 "지방분권 균형 발전이라는 큰 그림 속에 지역 공약들을 수용하고, 17개 시도별 기업 특성에 맞는 핵심 사업과 정책들을 챙기겠다."고 말했다.

특히 "지방 소멸과 위기에 서 있는 농업과 농촌 문제를 챙기고, 지방대학 문제도 챙겨서 국가 균형 발전과 국민통합을 위해 헌신하겠다."고 밝혔다.

특위 위원으로는 윤석열 대통령 당선인의 측근인 박성민 의원(울산 중구)을 비롯해 염태영(충북 제천·단양), 하영재(경남 사천·남해·하동), 홍석준(대구 달서갑) 의원 등이 임명됐다.

정운천 의원은 인수위 균형발전특위 부위원장으로 선임되던 시 정무시법행정분과 간사로 선임된 이용호 의원과 함께 제20대 대통령직 인수위 내 전북 출신 인사는 두 명이 됐다. 정운천 의원의 합류로 전북 도내 균형 발전 현안인 새만금사

업과 제3금융 중심지, 탄소산업 등이 힘을 받을 것으로 기대된다.

정운천 부위원장은 고창 출신으로 현재 국민의힘 전북도당위원장을 맡고 있다. 이명박 정부 때인 2008년 농림축산식품부 장관을 지냈다. 20대 총선 당시 전주에 당선돼 급배지를 맡았고, 21대 국회 비례대표로 재입성했다.

갈수록 지방 소멸 위기가 커지고 있다. 도시와 지방이 함께 발전하는 것이 바로 국가 발전이다. 모든 지역이 공정한 기회를 갖고 스스로 발전의 동력을 찾아내야 한다.

지방이 소멸되어서는 국가 발전을 기대할 수 없다. 지방의 분권과 자치, 재정적 독립성이 절실하다. 새 정부는 지방 발전 물과구를 찾아야 한다.

중앙 정부가 어떤 역할을 해야 하는 게 바람직할지 고민할 때이다. 국민 통합 차원에서 지역 균형 관련 법안을 마련하고 이를 국회에서 통과시키는 일도 중요한 과제일 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일